

2015

## Dinner for two and more...



**EIN GESUNDER START**

**Andrea Hemmelmayr, IBCLC**

DGKS, Still- und Laktationsberaterin

Fachkraft für Emotioneller Erster Hilfe -

Krisenintervention und Bindungsförderung

rund um die Geburt

0699/11 46 31 00; a.hemmelmayr@gmx.at

## Muttermilch der Powercocktail für Mehrlinge!



Die Zusammensetzung der Muttermilch ist einzigartig und unnachahmlich. Sie ist eine lebendige Substanz, die sich immer wieder den Bedürfnissen der Babys anpasst. Besondere Abwehrstoffe und lebende Zellen, die es in keinem industriellen Produkt der Welt gibt, schützen die Kinder vor Infektionen. Die Ausreifung des kindlichen Immunsystems und die körperliche Entwicklung werden durch das Stillen in so besonderer Weise unterstützt, dass gestillte Kinder auch noch weit über die Stillperiode hinaus profitieren.

Zwillinge, Drillinge und mehr kommen meist etwas früher und etwas leichtgewichtiger zur Welt. Gerade für diese Kinder sind die in der Muttermilch enthaltenen Wachstumsfaktoren besonders wertvoll. Stillen gibt Sicherheit und Nähe. Als Mehrlingsmutter muss man zwei oder mehr Kinder gleichzeitig kennen lernen, während des Stillens kann die Mutter beide Kinder gleichzeitig halten und nähren oder aber sich einem Kind ganz besonders widmen. Der hohe Hormonspiegel von Müttern, die mehrere Kinder gleichzeitig stillen, senkt deren Stresspegel. Oxytocin ein wichtiges Stillhormon, ist der Gegenspieler des Stresshormons Adrenalin, es macht die stillende Mutter ausdauernder, geduldiger, weniger anfällig für Infektionen und Depressionen. Das frühzeitige häufige Anlegen begünstigt die Rückbildung der

durch die Mehrlingsschwangerschaft überdehnten Gebärmutter. Wenn sich das Stillen erst eingespielt hat, spart es auch eine Menge Zeit und Geld!

## Aber kann man Zwillinge überhaupt stillen?

In den allermeisten Fällen – **JA!**

Auch Drillinge oder gar Vierlinge wurden von ihren Müttern schon bis zu sechs Monaten lang voll gestillt. Selbst wenn die Kinder nur einen Teil der Nahrung aus der Mutterbrust bekommen, profitieren sowohl Mutter als auch Kinder davon.

Dennoch ist das Stillen von Zwillingen oder noch mehr Kindern einige Herausforderungen, auf die man sich rechtzeitig vorbereiten sollte.

### Was erwartet die werdende Mehrlingsmutter nach der Geburt?

- ✘ **2 oder mehr Kinder** – die natürlich mehr Arbeit, Organisation, vielleicht mehr Sorgen aber sicherlich auch mehr Freude bedeuten.
- ✘ **Wahrscheinliche Kaiserschnittgeburt** – Zurzeit werden in Österreich etwa 80 % aller Zwillinge und 100% der Drillinge und Vierlinge per Kaiserschnitt entbunden.
- ✘ **Mögliche Frühgeburt** – Nur etwa 15 % aller Zwillingsschwangerschaften entsprechen voll oder annähernd einer normalen Schwangerschaftsdauer. Etwa 35% aller Zwillingsschwangerschaften enden schon in der 35. oder 36. Woche, 18% in der 33. und 34. Wochen die übrigen noch früher.
- ✘ **Häufig eine frühe Trennung von Mutter und Kindern** – oder zumindest von einem Kind

All dies wird das Stillen und die Ernährung der Babys sicherlich mitbeeinflussen.

Nach der Geburt bleibt Ihnen sicherlich wenig Zeit in aller Ruhe ein Buch zur Hand zu nehmen. Daher in aller Kürze ...

## Grundsätzliches zum Stillen...

### Die Nachfrage bestimmt das Angebot!

Während des Saugens der Kinder werden Nervenenden an der Brustwarze stimuliert. Über die Nervenbahnen erhält ein Zentrum im Gehirn das Signal, die beiden Hormone Prolaktin und Oxytocin auszuschütten. Beide Hormone sind bei stillenden Zwillings- und Mehrlingsmüttern überreichlich vorhanden und unterstützen nicht nur das Stillen:

**Prolaktin** ist verantwortlich für die Milchbildung. Es fördert allerdings auch mütterliche Gefühle sowie Geduld, Ausdauer und Immunfunktion. Je höher der Prolaktinspiegel, desto eher wird eine weitere Schwangerschaft unterdrückt.

**Oxytocin** ermöglicht der Brust, die Milch auszuschütten, in dem es die kleinen Muskeln rund um die Milchbläschen dazu anreizt, sich zusammenzuziehen: dies nennt man Milchspendereflex. Zusätzlich fördert das Oxytocin die Rückbildung der Gebärmutter (Nachwehen). Oxytocin wird auch das Liebeshormon genannt. Immer wenn es um tiefe zwischenmenschliche Gefühle geht, spielt das Oxytocin eine wesentliche Rolle – es erleichtert den Eltern das „Verlieben“ in ihre Kinder, beruhigt, setzt den Stress herab und wirkt antidepressiv. Oxytocin schützt vor Entzündungen, verbessert die Wundheilung, erhöht die Schmerzschwelle und aktiviert den Magen-Darm-Trakt.

Auch nicht stillende Mütter, Kinder und Väter schütten, besonders wenn die Kinder viel auf der Brustvorderseite getragen werden, Oxytocin aus. Das Stillen erhöht die Häufigkeit und die Menge der Oxytocinausschüttung bei der Mutter jedoch deutlich.



**Anwendung dieses Grundsatzes in der Praxis:****Steigerung der Milchproduktion durch...**

- ✘ häufiges und korrektes Anlegen,
- ✘ das Saugen von zwei oder mehr Kindern (vielleicht sogar gleichzeitig),
- ✘ wenn ein Baby schwächer saugt, kann das stärkere Kind die Milchproduktion für sein Geschwisterchen zusätzlich fördern. Legen Sie daher in den ersten Tagen beide Kinder an beiden Seiten an.
- ✘ Bei gleichzeitigem Anlegen löst das stärker saugende Kind den Milchspendereflex für sein schwächer saugendes Geschwisterchen aus.
- ✘ Auch Ruhe, so viel Schlaf wie möglich und bemuttert werden steigert die Milchproduktion.
- ✘ Alle anderen Aufgaben, außer die Betreuung der Babys sollten zumindest in den ersten Tagen an andere Personen abdelegiert werden.
- ✘ Halten Sie möglichst 24 Stunden Kontakt mit den Kindern.
- ✘ Direkter Haut- an Hautkontakt fördert die Milchproduktion, begünstigt ein korrektes Saugverhalten der Kinder und erhöht die Gewichtszunahme Ihrer Kinder.
- ✘ Wenn direktes Stillen (noch nicht) möglich ist, hilft frühzeitig und häufig abpumpen. Benutzen Sie dazu eine gute Milchpumpe mit Doppelpumpset.
- ✘ Eventuell unterstützend können auch milchbildende Getränke oder Speisen wirken.

**Die Stillhormone und der Stillerfolg werden gehemmt durch...**

- ✘ Schmerz
- ✘ Trennung vom Kind
- ✘ Stress (hemmt vor allem das Oxytocin – daher ist Stress ein häufiger Auslöser für Milchstaus)
- ✘ Einschränkungen beim Stillen
- ✘ Kritik, Sorgen, Zweifel und Bevormundung von Verwandten und medizinischem Personal

**Bekommen die Kinder genug?**

Nach der Geburt ist eine Gewichtsabnahme bis etwa 7% normal. Wenn die Kinder weiter abnehmen sollte das Stillmanagement genau überprüft werden – d.h. eine Fachperson sollte eine ganze Stillmahlzeit von Anfang bis zum Ende beobachten. Sie kann gemeinsam mit Ihnen auf die Milchtransferzeichen achten:



- ✘ Schlucken die Kinder sicht- und hörbar?
- ✘ Sind die Fäustchen am Beginn der Stillmahlzeit fest geballt und entspannen sie sich gegen Ende der Mahlzeit?
- ✘ Ist beim Lösen der Kinder von der Brust Milch im Mund zu sehen?
- ✘ Spüren Sie den Milchspendereflex oder Nachwehen während des Stillens?
- ✘ Wenn die Kinder einzeln gestillt werden – beginnt während des Stillens vielleicht die zweite Brust zu tropfen?

Hat die Gewichtszunahme bei einem der Kinder oder bei beiden die 10% Grenze unterschritten, muss zumindest vorübergehend Säuglingsnahrung zugefüttert werden.

**Trinkwägungen** (vor und nach dem Trinken wiegen) sind nur in seltenen Fällen im Krankenhaus sinnvoll – z.B. bei kranken oder frühgeborenen Babys. Im Normalfall sind Trinkwägungen umständlich und viele Mütter lassen sich leicht von einzelnen Wiegeresultaten derartig verunsichern, dass bei der nächsten Mahlzeit der Milchspendereflex tatsächlich schwerer einsetzt. Wenn Ihre Kinder nur langsam gedeihen und eine häufige Kontrolle nötig ist, machen Sie dies jeden 2. oder 3. Tag immer etwa um dieselbe Zeit.

#### Die Kinder gedeihen gut wenn...

- ✘ sie ein gesundes, waches Aussehen habe,
- ✘ regelmäßig an Gewicht zunehmen (in den ersten 3 Monaten 170 – 330g/Woche, 2. – 4. Monat 110 – 330g/Woche 4. – 6. Monat 70 – 140g/Woche)
- ✘ 5 – 6 nasse Windeln in 24 Stunden
- ✘ in den ersten 4 – 6 Wochen mindestens 3-mal täglich Stuhl, danach sind 7 x tgl. bis 1 x in 10-14 Tagen normal.
- ✘ **Vorsicht! wenn Babys viel schlafen und zufrieden scheinen ist dies nicht unbedingt ein Zeichen, dass sie genug Milch getrunken haben!**

#### Wann und wie oft stillen?

Die meisten Babys zeigen bereits im Leichtschlaf die frühen Hungerzeichen wie:

- ✘ Hände zum Mund führen
- ✘ Suchbewegungen
- ✘ Schmatz- und Sauggeräusche und –bewegungen
- ✘ allgemeine Unruhe



- ✘ Weinen ist ein sehr spätes Hungerzeichen, vermutlich wurden alle anderen Signale, die das Kind zuvor (vielleicht sogar im Leichtschlaf) ausgesandt hat, übersehen. Es ist schwieriger ein weinendes Kind anzulegen.

Alle diese Zeichen haben Kinder natürlich auch im Wachzustand. Je früher man auf diese Signale des Kindes eingeht, desto besser kann sich das Stillen etablieren. Sind jedoch zwei oder mehr Kinder zu beachten, wird es umso anstrengender. Daher haben es sich viele Mütter von Mehrlingen zur Gewohnheit gemacht, entweder das zweite Kind gleich zu wecken und gemeinsam mit dem ersten zu stillen, oder zumindest nach der Stillmahlzeit des ersten Kindes auch das zweite Kind zu wecken und anzulegen. Richten Sie sich mit der Häufigkeit des Anlegens also nach dem jeweils „hungrigeren“ Kind. Es sei denn, Ihre Kinder sind besonders leichtgewichtig und gleichzeitig sehr müde. Jene Kinder müssen in regelmäßigen Abständen (möglichst 2 – 3 stündlich) zum Stillen geweckt werden. Es ist effektiver, beim Aufwecken eine Leichtschlafphase abzuwarten. Wenn Sie Ihre Kinder in einer Tiefschlafphase wecken, werden die Babys nur schwer munter und dadurch sehr ineffektiv trinken.

**Ja – am Beginn werden Sie hauptsächlich stillen!** Das ist die einzige Aufgabe, die nur Sie, als Mutter übernehmen können – alle anderen Aufgaben dürfen, sollen, müssen und können delegiert werden!

### Wie legt man Zwillinge an?

Wenn Sie zwei oder mehr gleichaltrige Kinder stillen, sollten Sie zuerst auf einen wirklich bequemen Platz zum Stillen achten. Zum Beispiel eine große bequeme Couch oder noch besser eine Mattenfläche auf dem Boden. So können Sie eine bequeme Stillhaltung einnehmen – zumindest in der ersten Zeit werden Sie viele Stunden stillend verbringen. Sie können, während Sie ein Kind an der Brust anlegen, das zweite Kind sicher in Ihrer Reichweite ablegen, um es vielleicht einige Minuten später gemeinsam mit dem zweiten Geschwisterchen ebenfalls anzulegen. Speziell wenn Sie sich einen Platz auf dem Boden gerichtet haben, kann das abgelegte Kind nicht hinunterfallen.

Zum Stillen selbst werden Sie ein Stillkissen und mehrere Polster brauchen. Denn die Kinder sollten bereits vor dem Anlegen so gelagert sein, dass sie ohne Ihre unterstützende Hand und ohne sich hinunterbeugen zu müssen, in Höhe der Brustwarze zu liegen kommen und nicht davon rollen können.

Achten Sie auch stets darauf, dass neben Ihrem „Stillplatz“ Getränke und Snacks bereit stehen – es gibt keinen besseren Zeitpunkt, sich mal zwischendurch zu stärken.

Wunden Brustwarzen, Milchstaus oder zu geringer Milchproduktion wird am besten mit korrektem Anlegen vorgebeugt. Dazu müssen die Kinder ihren Mund maximal öffnen um möglichst viel Brustdrüsengewebe in ihren Mund zu bekommen. Nase und Kinn sollen die Brust berühren, der ganze Körper der Kinder muss der Mutter zugewandt sein. Suchen sie bei Stillproblemen rasch nach kompetenter Unterstützung.

### Einzelnen oder gleichzeitig stillen?

Das bleibt ganz alleine Ihrem Geschmack überlassen. Viele Zwillingmütter meinen, sie könnten sich jedem Kind einzeln widmen, wenn die Kinder nach einander gestillt werden. Andere Mütter schätzen die Zeitersparnis des gemeinsamen Stillens und viele Geschwisterpaare (ganz egal ob Zwillinge oder jüngere und ältere Geschwister beim Tandemstillen) beginnen während des Stillens Händchen zu halten oder sich gegenseitig liebevoll zu streicheln. Außerdem setzt der Milchspendereflex beim gemeinsamen Stillen rascher ein – ein Vorteil, wenn eines der Kinder deutlich schwächer saugt.



✘ Beim Rückengriff oder „Fußballergriff“ werden die Kinder so angelegt, dass die Beine der Kinder links und rechts unter der Achsel der Mutter Richtung Rückenlehne sehen.

- ✘ Wenn beide Babys in eine Richtung sehen, dann halten Sie ein Kind in der bekannten Wiegenhaltung und ein Kind im Rückengriff.



- ✘ Halten Sie beide Kinder in der Wiegenhaltung, dann können sich bei kleineren Babys die Beinchen vorne überkreuzen.
- ✘ Größere Kinder liegen wenn sie beide in der Wiegenhaltung gehalten werden, meist parallel vor dem Körper der Mutter.

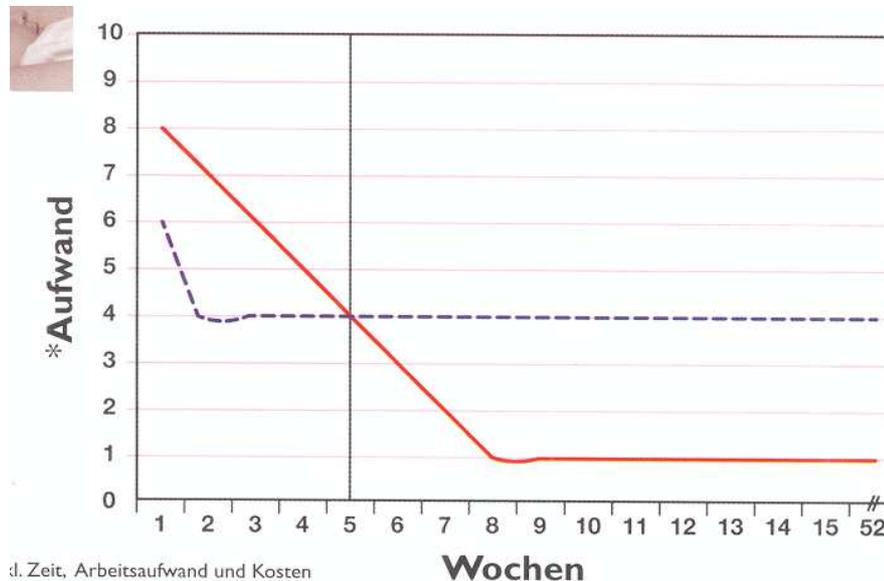
### **Bonding wiederholen oder nachholen!**

Wenn Zwillinge geboren werden herrscht meist eine große Hektik im Kreiszimmer oder OP-Saal. Manche Babys müssen aus gesundheitlichen Gründen umgehend auf die Kinderstation verlegt werden. So bleibt oft die erste Zeit des Kennenlernens auf der Strecke. Doch wenn etwas Ruhe eingekehrt ist, sollte Sie nichts daran hindern, dieses „Bonding“ nachzuholen. Vielleicht auf der Neonatologie beim Känguruhn, vielleicht aber auch erst (oder noch mal und immer wieder), wenn die ganze Familie zu Hause friedlich vereint ist.

### Unumgänglich – Unterstützung suchen!

Die meisten Kinder und ganz besonders Mehrlinge lehren uns rasch, dass vieles nicht so läuft wie wir uns das kinderlos noch vorgestellt haben.

Rechnen Sie damit, dass Sie als stillende Mehrlingsmutter besonders in den ersten Tagen und Wochen zu wenig anderem Zeit haben werden, als eben zum Stillen Ihrer Kinder. Die nachstehende Graphik macht deutlich, wie sich dieser anfängliche Mehraufwand in der Folgezeit bezahlt macht.



Schon in der Schwangerschaft ist es daher nötig, ein Unterstützungssystem aufzubauen. Wer aus der Verwandtschaft oder Bekanntschaft wäre geeignet oder bereit, die frischgebackene Familie zu unterstützen? Welche Aufgaben würden jene Personen übernehmen und sind sie bereit, gleichzeitig die junge Familie in Ihrem Zusammenwachsen nicht all zu sehr durch ungebetene Ratschläge zu stören? Dieses Netzwerk sollte möglichst so gut funktionieren, dass Sie als Mutter sich ganz Ihren kleinen Kindern zuwenden können. Wenn Sie denken, dass dies mit Ihren Verwandten und Bekannten nicht abgedeckt werden kann, sollten Sie sich möglichst frühzeitig über professionelle Unterstützungssysteme wie Familienhilfe oder ehrenamtliche HelferInnen (z.B. auf Gemeinden oder Pfarreien zu erfragen) erkundigen und Ihre bevorstehende Geburt rechtzeitig ankündigen.

Auch der Partner sollte frühzeitig mit seinem Dienstgeber absprechen, dass er in der frühen Babyzeit dringend Urlaub braucht!

### Perfektionismus ablegen

Trotz bester Organisation müssen Sie auch damit rechnen, dass nicht alles perfekt funktionieren wird. Sicherlich nicht im Haushalt, vielleicht aber auch nicht beim Stillen.

Stress, Müdigkeit, Sorgen und vielleicht das Gefühl der Überforderung sind nicht gerade förderlich für eine entspannte Stillzeit. Vielleicht sind auch die Anfangsprobleme so groß, dass das Stillen in den Hintergrund tritt. Das Wichtigste für Sie und Ihre Kinder ist eine gute Eltern-Kind-Bindung. Wahrscheinlich kann Ihnen das Stillen dabei helfen. Suchen Sie auch rechtzeitig Unterstützung bei einer Stillberaterin, nehmen Sie schon in der Schwangerschaft Kontakt zu ihr auf!

Wenn das Stillen allerdings nicht so klappt, wie Sie sich das vorgestellt haben, dann suchen Sie vielleicht gemeinsam mit der Stillberaterin nach einem Weg der für Sie besser passt.

- ✘ Stillen und Zufüttern ist zwar zeitraubend, aber eine gute Möglichkeit, einem oder beiden Kindern zumindest teilweise die Vorteile der Muttermilch zukommen zu lassen und selbst auch von den Vorteilen des Stillens zu profitieren.
- ✘ Wenn Stillen unmöglich scheint, ist es vielleicht trotzdem möglich, den Kindern etwas von Ihrer Vormilch zukommen zu lassen. Diese Vormilch ist besonders reich an Immunstoffen – und wirkt so wie eine passive Schutzimpfung.
- ✘ Sprechen Sie auch mit einer Fachperson, was beim Füttern mit der Flasche zu beachten ist. (Mehr Informationen dazu in der Broschüre „Babys brauchen Liebe und Nahrung... auch wenn sie nicht gestillt werden.“)

## Aller Anfang ist schwer und für manche Babys und deren Eltern noch etwas schwerer!

### Stillen nach dem Kaiserschnitt

Ein Kaiserschnitt, egal mit welcher Narkose oder welcher Operationstechnik, ist eine große Bauchoperation, von der Sie sich danach erholen müssen. Zugleich gibt es Ihre neugeborenen Kinder, die sich nach der Geborgenheit ihrer Mutter und ihres Vaters sehnen. Auf der Geburtsabteilung werden Sie sicherlich so weit es möglich ist unterstützt, aber eine „Rundumbetreuung“ ist bei einem normalen Stationsbetrieb einfach nicht möglich! Eine sehr gute Hilfe kann die Anwesenheit Ihres Partners oder einer anderen helfenden Person sein, die Ihnen die Kinder bei Bedarf ins Bett hebt, wickelt und Ihnen hilft, wenn Sie Ihre Kinder anlegen möchten und so weiter. Optimal wäre ein so genanntes Familienzimmer, wo auch der Vater die Nacht mit seiner frischgeborenen Familie verbringen kann. Dies ist leider nicht in allen Krankenhäusern möglich, aber Nachfragen lohnt sich!

Sobald Sie wach und fit genug sind, können Sie auch Ihre Kinder an die Brust legen. Leider vergeht nach einem Kaiserschnitt meist etwas Zeit bis die Mutter ihre Kinder begrüßen kann und so kommt es vor, dass Kinder, die bis zu diesem „Kennenlernen“ total munter waren und nach der Brust gesucht haben, nun ganz schläfrig sind. Es wäre schön, wenn Sie die erste Zeit mit Ihren Kindern in direktem Hautkontakt (nackte Kinder auf der nackten Haut der Mutter) erleben könnten. Wenn dies nicht möglich ist, findet sich vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt die Möglichkeit ein so intensives **Bonding** nachzuholen, das steigert beim Kind auch die Lust aufs Trinken.

Frauen nach einem Kaiserschnitt müssen eine möglichst bequeme Stillhaltung finden:

- ✘ Entlasten Sie den Bauch durch Anwinkeln der Beine – ein Kissen hilft dabei
- ✘ Ein Kissen über dem Wundbereich schützt vor den Tritten der Babys
- ✘ Nutzen Sie die Hilfe anderer beim Heben der Kinder oder wenn dies nicht möglich ist, tragen Sie die Kinder einzeln und ziehen Sie das Baby ganz eng an den Körper.
- ✘ Eine gute Stillposition beim Kaiserschnitt ist der Rückengriff.

### Stillen bei Frühgeburt

Wie zuvor erwähnt kommen die meisten Mehrlingskinder vor dem errechneten Geburtstermin und im Schnitt etwas leichter als Einzelkinder zur Welt.

Für Mütter, die mehr als ein Kind erwarten, wird der Bauch immer beschwerlicher, sodass sie vielleicht froh sind, wenn die Kinder ein wenig früher zur Welt kommen. Solchen nur „fast zu früh geborenen Kindern“ geht es meist gut, sie können fast immer bei der Mutter bleiben, die Kinder können unverzüglich an die Brust gelegt werden und die Eltern-Kind-Bindung kann sich relativ ungestört entwickeln. Trotzdem brauchen solche Kinder und deren Mütter manchmal etwas Unterstützung und Begleitung beim Stillen. Denn diese Babys sind vielleicht ein wenig müder und schwächer als wirklich reife Neugeborene. Es wäre schön, wenn Ihnen eine Stillberaterin zeigen könnte, wie Sie die Milch rasch zum Fließen bringen, wie Sie die Kinder dazu bringen den Mund ausreichend weit zu öffnen und wie Sie einer zu geringen Gewichtszunahme vorbeugen können.



Je kleiner und jünger die Babys bei ihrer Geburt sind, desto mehr sorgen Sie sich vermutlich um die Gesundheit Ihrer Kinder. Die gute medizinische Versorgung ermöglicht es heute, dass schon sehr kleine und leichte Frühgeborene gute Überlebenschancen haben. Trotzdem fühlen Sie sich vielleicht hilflos und abhängig von der medizinischen Technik. Doch es gibt einiges, das nur die Eltern ihren Kindern bieten können. Der Inkubator, das Beatmungsgerät und die Ärzte sind zwar wichtig für die medizinische Versorgung Ihres Kindes, können aber die Anwesenheit der Mutter (bzw. der Eltern) nicht ersetzen. Heute werden frühgeborene Babys, sobald dies möglich ist, zum Känguruhn auf Mamas oder Papas Brust gelegt. Die Geborgenheit, die frühgeborene Kinder dabei erleben, bewirkt in den meisten Fällen eine Stabilisierung der Lebensfunktionen, die Kinder nehmen rascher zu, während Komplikationen seltener auftreten.

Außerdem können nur Sie als Mutter Ihren frühgeborenen Kindern die wertvolle Medizin Muttermilch bieten. Selbst wenige Tropfen des Kolostrums bieten Ihren Kindern tausende lebende Zellen zur Abwehr krankmachender Keime, Wachstumsfaktoren für ein rasches Gedeihen, Enzyme welche die Darmreifung voranbringen,...



**Abpumpen:**

Wenn die Kinder zu klein oder zu schwach zum Saugen sind, muss eine Milchpumpe die Milchproduktion aufbauen.



- ✘ Die ersten Tropfen Kolostrum können auch mit der Hand gewonnen werden und mit einem Löffel oder einer Spritze aufgefangen werden.
- ✘ Beginnen Sie sobald wie möglich mit dem Abpumpen, am besten innerhalb der ersten 6 Stunden nach der Geburt.
- ✘ Pumpen Sie so oft wie möglich, mindestens jedoch 6-mal in 24 Stunden.
- ✘ Um die Milchproduktion aufzubauen, sollten Sie eine gute elektrische Pumpe mit Doppelpumpset verwenden.
- ✘ Auch wenn beim Stillen der Blick auf die Uhr hinderlich ist, beim Pumpen besonders in den ersten Tagen ist er sinnvoll. Denn anfangs wird nur wenig Milch fließen. Die Brust braucht jedoch ein Mindestmaß an Stimulation. Besonders effektiv ist die Stimulation, wenn sie die gehäuften Stillmahlzeiten eines gesunden neugeborenen Babys imitieren. Also pumpen Sie auf beiden Brüsten gleichzeitig für ca. 7 – 10 Minuten, machen Sie 2 Minuten Pause, 5 – 7 Minuten beidseits pumpen, 2 Minuten Pause und 3 – 5 Minuten pumpen. In den Pausen können Sie sanft Ihre Brust massieren, eine Kleinigkeit essen oder trinken oder schlicht Ihre Babys streicheln. All das fördert Ihre Milchproduktion und den Milchfluss. Wenn Ihre Kinder gar nicht bei Ihnen sein können, bitten Sie jemanden um ein Foto Ihrer Kinder, das Sie beim Abpumpen betrachten können.
- ✘ Sicherlich werden Sie auch viel Zeit mit Ihren Kindern verbringen – bitten Sie das Personal, eine Milchpumpe direkt in das Zimmer Ihrer Kinder zu stellen.
- ✘ Besonders bei kleinen oder kranken Babys gibt es auch einige Hygieneregeln zu beachten. Besprechen Sie mit dem Krankenhauspersonal, was Sie neben der normalen Körperhygiene und dem gründlichen Händewaschen noch alles beachten sollten.

**Der Weg zur Brust...**

...ist manchmal langwierig und mühsam.

Wenn die Kinder mit Magensonde ernährt werden, kann man mit Muttermilch getränkten Stäbchen den Mund auswischen. Da Muttermilch auch schmerzstillend wirkt, wird in manchen Krankenhäusern während Blutabnahmen oder schmerzhaften Interventionen ein Watteträger mit Muttermilch getränkt und zum Saugen angeboten.

Noch heute gibt es oft die Meinung, Frühgeborene müssten zuerst das Flaschentrinken lernen bevor sie Stillen lernen könnten. Doch ist wissenschaftlich erwiesen, dass Kinder an der Brust saugen, schlucken und atmen besser koordinieren können. Der Trinkvorgang an der Brust ist natürlich und für die Herz-Kreislauf-Funktion und die Atmung des Kindes weniger anstrengend als alle anderen Fütterungsmethoden.

Ideal wäre es, wenn die Kinder während der ersten Saugversuche (oft ist dies nicht mehr als ein Lecken an der Brustwarze) sondiert würden. So können sie das angenehme Gefühl der Sättigung mit der Brust in Verbindung bringen.

Bitten Sie während Ihrer ersten Stillversuche am besten um die Unterstützung durch das Personal – in vielen Stationen arbeiten auch Still- und Laktationsberaterinnen, IBCLCs. Und vor allem erwarten Sie von den ersten Versuchen nicht zu viel – Ihre Kinder werden jeden Tag dazu lernen – allerdings vielleicht auch mal einen kleinen Schritt zurückgehen.

## Empfehlenswerte Literatur und Quellenverzeichnis:

- ✘ **Das Stillen von Zwillingen** – Auf das Stillen vorbereiten, praktische Hilfestellungen Tipps und vielfältige Erfahrungsberichte; Silvia Sinkwitz; Twinmedia
- ✘ **Doppelte Freude, doppelte Last?** – Bulletin die andere Elternzeitschrift für den Still- und Erziehungsalltag.
- ✘ **Wir werden Zwillings- /Mehrlingseltern** – Informationen und Hilfe zur Selbsthilfe
- ✘ **Stillen** – Rat und praktische Hilfe; Guoth-Gumberger, Hormann; GU Verlag
- ✘ **Stillen – einfach nur Stillen** – Stillhandbuch für Einsteigerinnen La Leche Liga
- ✘ **Einfach Stillen**; Brigitte Bankert; Urania Verlag
- ✘ **Stillen von Frühgeborenen** - der bewährte Leitfaden; La Leche Liga
- ✘ **Babys brauchen Liebe und Nahrung ... auch wenn sie nicht gestillt werden** – Andrea Hemmelmayr

**Andrea Hemmelmayr; IBCLC**  
Beratungszentrum und Fachgeschäft  
„Ein gesunder Start“  
Wigrettsberg 15  
4175 Herzogsdorf  
0699/11463100  
[a.hemmelmayr@gmx.at](mailto:a.hemmelmayr@gmx.at)

[www.eingesunderstart.at](http://www.eingesunderstart.at)

Fotos;  
Fischerlehner  
Karl- Grabherr Ebner  
Andrea Hemmelmayr  
Andrea Obergruber